

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МБОУ Зелеевская СОШ

МБОУ Зелеевская СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ Зелеевской СОШ
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Ивина Мария Васильевна
Приказ № 02-04-063 от
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по курсу внеурочной деятельности
«Гимнастика»
для обучающихся 1-4 классов

Зелеево 2023

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного курса

Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура» (ФГОС НОО). Программа рекомендована Экспертным Советом Министерства образования и науки РФ для использования в общем начальном образовании. *Письмо Министерства образования и науки РФ.* Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы – в любую общую физическую подготовку и корригирующие программы. Занятия гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию

Программа является модульной, методики рекомендуемых упражнений - базовыми.

При планировании учебного материала по предмету «Физическая культура» можно использовать как отдельные модули программы, так и программу в полном объеме часов учебного предмета «Физическая культура» для начальной школы.

Знания о физической культуре.

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей – гимнастике.

Способы физкультурной деятельности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных действий для общего развития физической культуры ребенка и регулярных занятий гимнастикой; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а так же способы организации и проведения музыкально-сценических и музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

Физическое совершенствование.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение гимнастических, акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, музыкально-танцевальных, музыкально-сценических игр и спортивных эстафет.

В данном разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, присущих данной возрастной категории детей (гибкость, координация, быстрота). Такая структура позволяет учителю отбирать нужные физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

Подвижные и спортивные игры.

В разделе «Подвижные и спортивные игры» представлено описание базовых игр и спортивных эстафет.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса

В результате изучения курса «Физическая культура. Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Гимнастика»:

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

– овладение способностью (овладение способностью? может быть умением?) принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной (почему музыкальной?) деятельности;

– освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры и ее составляющей – гимнастики отражают опыт учащихся в физической деятельности:

– формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет;

– планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;

– изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

– измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

– оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

– выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

– нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты. По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

– объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

– находить, анализировать ошибки и исправлять их;

– соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

– выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;

– передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

В программе выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей – гимнастике.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных действий для общего развития физической культуры ребенка и регулярных занятий гимнастикой; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а так же способы организации и проведения музыкально-сценических и музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение гимнастических, акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, музыкально-танцевальных, музыкально-сценических игр и спортивных эстафет.

В этом разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, присущих данной возрастной категории детей (гибкость, координация, быстрота). Такая структура позволяет учителю отбирать нужные физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В программе освоение физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории гимнастики, возникновения олимпийского движения, о роли гимнастических упражнений в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях гимнастикой и др.

Формами организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят из разминки (7 – 10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части – игры и спортивные эстафеты (28 – 15 мин, в зависимости от длительности обучения). В первом полугодии I класса рекомендуется удлинять игровую часть, используя возможности разучивания общеукрепляющих упражнений в игровой форме.

Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники «Физическая культура. Гимнастика», особенно те разделы, которые касаются последовательности и технического исполнения упражнений, особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых гимнастических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются, в основном, для обучения практическому материалу разделов гимнастики, включая хореографическую подготовку и освоение упражнений с предметами. На этих уроках учитель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о технике выполнения упражнений, о том, какие группы мышц задействованы при этом и т.д.). Эти сведения позволяют учащимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занимательные названия упражнений помогают им запомнить последовательность и технику выполнения гимнастических упражнений.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития основных физических качеств для данной возрастной категории и совершенствования техники выполнения упражнений. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предусматривают формирование у школьников представления о влиянии гимнастических упражнений на развитие физических качеств; физической нагрузке и ее влиянии на развитие основных систем организма. Также на этих уроках обучают способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагрузке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и

физического развития. Рекомендуется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств.

В I классе при выполнении упражнений используется предмет – мягкая игрушка. Она позволит учащимся привыкнуть к использованию гимнастических предметов при выполнении упражнений.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура и ее базовая составляющая – гимнастика. Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика, как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение

элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, общеразвивающие упражнения для гармоничного развития. Упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, координации, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; Подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; «хореографический» бег на высоких полупальцах.

Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

* Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; скачки с

проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

* Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии.

* Упражнения с мячом. Удержание мяча на ладони и передачи его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

* Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из рук в руки; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов; элементов хореографии; упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Общие рекомендации по освоению курса

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить его. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнить упражнение, чувствовать ритм и воспринимать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом, каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете физическое совершенствование ученика.

Формы организации уроков

Формами организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят из разминки (7 – 10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части – игры и спортивные эстафеты (28 – 15 мин, в зависимости от длительности обучения). В первом полугодии I класса рекомендуется удлинять игровую часть, используя возможности разучивания общеукрепляющих упражнений в игровой форме.

Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется **уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники «Физическая культура. Гимнастика», особенно те разделы, которые касаются последовательности и технического исполнения упражнений, особенностей выполнения самостоятельных

заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых гимнастических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются, в основном, для обучения практическому материалу разделов гимнастики, включая хореографическую подготовку и освоение упражнений с предметами. На этих уроках учитель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о технике выполнения упражнений, о том, какие группы мышц задействованы при этом и т.д.). Эти сведения позволяют учащимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занимательные названия упражнений помогают им запомнить последовательность и технику выполнения гимнастических упражнений.

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития основных физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предусматривают формирование у школьников представления о влиянии гимнастических упражнений на развитие физических качеств; физической нагрузке и ее влиянии на развитие основных систем организма. Уроки с данной направленностью обучают учащихся способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагрузке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и физического развития. Рекомендуется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств.

В I классе при выполнении упражнений можно использовать предмет – мягкую игрушку. Это позволит учащимся привыкнуть к использованию гимнастических предметов при выполнении упражнений.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация.

Форма промежуточной аттестации: игра с применением встроенного педагогического наблюдения

Система оценивания зачетной работы.

Оценка работы обучающихся производится по принципу: «зачет», «незачет» с занесением данных в электронный журнал класса.

Критерии оценивания:

№ п\п	Критерии	Шкала оценивания			
		0	1	2	3
1	Движения свободные	0	1	2	3
2	Движения координированные	0	1	2	3
3	По площадке передвигается быстро	0	1	2	3
4	Удерживает равновесие	0	1	2	3

3 балла - данные знания и умения проявляются постоянно, имеют высокий уровень развития;

2 балла - данные знания и умения развиты на среднем уровне;

1 балл - данные знания и умения выражены слабо, достигают минимально необходимого уровня;

0 баллов - данные знания и умения отсутствуют

Шкала перевода
максимальное количество баллов - 12
«зачет» - 7 баллов и более
«незачет» - менее 7 баллов

Итоговая аттестация.

Назначение зачетной работы: определить степень сформированности основных компетенций, оценить качество подготовки обучающихся по всем основным темам всего периода обучения.

Форма итоговой аттестации: игра с применением встроенного педагогического наблюдения

Система оценивания зачетной работы.

Оценка работы обучающихся производится по принципу: «зачет», «незачет» с занесением данных в электронный журнал класса.

Критерии оценивания:

№ п\п	Критерии	Шкала оценивания			
		0	1	2	3
1	Движения свободные	0	1	2	3
2	Движения координированные	0	1	2	3
3	По площадке передвигается быстро	0	1	2	3
4	Удерживает равновесие	0	1	2	3

3 балла - данные знания и умения проявляются постоянно, имеют высокий уровень развития;

2 балла - данные знания и умения развиты на среднем уровне;

1 балл - данные знания и умения выражены слабо, достигают минимально необходимого уровня;

0 баллов - данные знания и умения отсутствуют

Шкала перевода
максимальное количество баллов - 12
«зачет» - 7 баллов и более
«незачет» - менее 7 баллов

Тематическое планирование

1 класс (33 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (5 ч)	
<p>Дорогие ребята! Узнаем, как работать с учебником.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Узнаем, что такое физическая культура.</p> <p>История гимнастики и виды современной гимнастики.</p> <p>Узнаем историю гимнастики.</p> <p>Узнаем о видах современной гимнастики.</p> <p>Художественная гимнастика.</p> <p>Узнаем, где родилась художественная гимнастика.</p> <p>Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p> <p>Распорядок дня и личная гигиена.</p> <p>Учимся составлять распорядок дня.</p> <p>Узнаем, что такое личная гигиена.</p> <p>Узнаем о видах гимнастической разминки.</p>	<p>Кратко характеризовать понятие «физическая культура».</p> <p>Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой.</p> <p>Называть основные виды гимнастики.</p> <p>Отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p> <p>Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Гармоничное развитие.</p> <p>Измеряем массу и длину своего тела.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивать их со стандартными значениями.</p>
Гимнастические упражнения (14 ч)	
<p>Упражнения по видам разминок.</p> <p>Общая разминка.</p> <p><i>Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.</i></p> <p>Учимся правильно держать осанку и правильно ходить.</p> <p>«Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок».</p>	<p>Осваивать физические упражнения.</p> <p>Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.</p> <p>Ходить «гимнастическим» шагом.</p> <p>Осваивать «гимнастический» бег.</p>

<p>Учимся бегать и прыгать.</p> <p>«Олененок» – бег вперед.</p>	
<p>Партерная разминка.</p> <p><i>Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.</i></p> <p>Выполняем упражнения партерной разминки.</p> <p>«Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».</p> <p>Разминка у опоры.</p> <p><i>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</i></p> <p>Выполняем упражнения у опоры.</p> <p>«Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p>
<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Выполняем подводящие упражнения.</p> <p>«Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок»</p>	<p>Осваивать подводящие упражнения.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения</p>
<p>Преодолеваем трудности.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Выполняем упражнения для развития равновесия.</p> <p>«Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман».</p>	<p>Описывать технику выполнения разучиваемых упражнений</p> <p>Осваивать упражнения для развития равновесия, гибкости.</p> <p>Выполнять упражнения для развития основных физических</p>

<p>Гибкость.</p> <p>Выполняем упражнения для развития гибкости.</p> <p>Наклон туловища назад в опоре на коленях; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад.</p>	<p>качеств</p>
<p>Элементы акробатических упражнений (2 ч)</p>	
<p>Правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Подводящие элементы к акробатическим упражнениям.</p> <p>Группировка, «Ванька-встанька».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Описывать технику выполнения элементов акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p>
<p>Хореографическая подготовка (4 ч)</p>	
<p>Общие рекомендации</p> <p>Учимся выполнять танцевальные шаги.</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом –«Зайчик».</p> <p>Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону – «Жеребенок».</p>	<p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов.</p>
<p>Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты (6 ч)</p>	
<p>Играем в музыкально-сценические и музыкально-танцевальные игры.</p> <p>«Бабочка» (музыкально-сценическая);</p> <p>«Веселю свою игрушку» (музыкально-танцевальная).</p> <p>Участвуем в спортивных эстафетах.</p> <p>Правила безопасности при участии в эстафетах.</p>	<p>Активно участвовать в играх и эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку.</p>

<p>Запоминаем правила спортивных эстафет.</p> <p>«Динозаврик», «кочки на кочку». Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности в процессе игр и эстафет.</p>
--	--

2 класс (34 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Физические качества (2 ч)	
<p>Дорогие друзья!</p> <p>Где можно заниматься гимнастикой.</p> <p>Как одеваться для занятий гимнастикой.</p>	<p>Перечислять основные правила подбора одежды для занятий гимнастикой.</p> <p>Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.</p>
<p>Узнаем основные физические качества человека.</p> <p>Подбираем комплекс упражнений на развитие гибкости и координацию.</p>	<p>Перечислять основные физические качества.</p> <p>Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и координации.</p>
Гимнастические упражнения (16 ч)	
<p>Закрепляем упражнения для осанки. «Гимнастический шаг, «гимнастический бег».</p>	<p>Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег.</p> <p>Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге.</p>
<p>Закрепляем упражнения по видам разминок, изученных в I классе.</p>	<p>Выполнять упражнения пройденного материала.</p>
<p>Изучаем новые упражнения.</p> <p><i>Разучиваем новые упражнения общей</i></p>	<p>Описывать методику выполнения упражнения по</p>

<p>разминки.</p> <p><i>Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.</i></p> <p>«Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».</p> <p>Разучиваем новые упражнения партерной разминки.</p> <p><i>Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.</i></p> <p>«Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».</p> <p>Разучиваем новые упражнения разминки у опоры.</p> <p><i>Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).</i></p> <p>«Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».</p>	<p>его образному названию.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p>
<p>Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития гибкости.</p>

<p>Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; наклон туловища назад «Вопросик».</p>	<p>Выполнять упражнения для развития гибкости.</p>
<p>Акробатические упражнения (3 ч)</p>	
<p>Учимся выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мостик» из положения лежа.</p> <p>Кувырки в сторону.</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<p>Хореографическая подготовка (4 ч)</p>	
<p>Повторяем танцевальные шаги.</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп».</p> <p>Разучиваем новые танцевальные движения.</p> <p>Русский танец «Ковырялочка»</p>	<p>Выполнять танцевальные элементы и шаги.</p> <p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов и движений.</p>
<p>Работа с предметами (3 ч)</p>	
<p>Учимся работать со скакалкой.</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.</p> <p>Как правильно держать скакалку.</p> <p>Вращения скакалки (сложенной вдвое):</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости; – «Стеночка» – вращение в боковой плоскости; – «Восьмерка» – вращение в вертикальной плоскости вправо-влево; – «Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой. <p>Выполняем упражнения со скакалкой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения элементов с предметами.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.</p>

«Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).

Учимся работать с обручем.

Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.

Различные типы удержания обруча.

Различные типы передачи обруча.

Выполняем упражнения с обручем.

Вращение обруча:

- «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости и передача;
- «Стеночка» – вращение в боковой плоскости;
- «Зонтик» – вращение над головой;
- вращение на талии.

Учимся работать с мячом.

Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Выполняем упражнения с мячом.

Баланс на ладони и передача из руки в руку.

Одиночный отбив от пола и удержание мяча.

Серия отбивов от пола.

Учимся работать с булавами.

Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами.

Правильное удержания булавы:

- удержания при передаче булавы из руки в руку;
- удержание маленькой головки булавы для покачивания и вращений.

Выполняем упражнения с булавами.

Вращение булавы поочередно и одновременно

<p>в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости.</p> <p>Постукивание булавами.</p> <p>Выполняем упражнения с лентой «Змейка» (для ленты).</p> <p>Удержание гимнастической палки и передача, броски, ловля.</p>	
<p>Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты_</p> <p>(4 ч)</p>	
<p>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</p> <p>Изучаем общие правила спортивных эстафет.</p> <p>Изучаем правила эстафет.</p> <p>Эстафета с мячом-2.</p> <p>Эстафета с обручем-2.</p> <p>Эстафета со скакалкой-2.</p> <p>Как придумать новые правила эстафет.</p> <p>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</p> <p>Учимся играть вместе.</p> <p>Учимся играть по ролям.</p> <p>Изучаем правила игр и участвуем в них.</p> <p>«Маленькие мышки прячутся от кошки».</p> <p>«Музыкальный паровозик».</p> <p>«Веселый круг».</p>	<p>Самостоятельно организовывать и проводить игры и выполнять игровые задания.</p> <p>Излагать правила и условия игр и эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности в процессе игры.</p>
<p>Подготовка к итоговому показательному уроку (2 ч)</p>	

3 класс (34 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Олимпийские виды гимнастики (1 ч)	
<p>Дорогие друзья!</p> <p>Узнаем, какие виды гимнастики входят в программу олимпийских видов спорта.</p> <p>Узнаем, кто готовит сборные команды России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх.</p>	<p>Перечислять виды гимнастики, вошедшие в программу Олимпийских игр.</p> <p>Называть организации, которые отвечают за подготовку сборных команд России по видам гимнастики для участия в Олимпийских играх.</p>
Гимнастические упражнения (7 ч)	
<p>С чего лучше начинать разминку.</p> <p>Почему для разминки важно выполнять упражнения и стоя, и лежа, и у опоры.</p> <p>Разучиваем новые упражнения разминок.</p> <p>Учимся бегать спиной («Олененок спиной»)</p> <p>Учимся выполнять упражнения партерной разминки.</p> <p><i>Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для растяжки в боковой шпагат; для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса; наклоны в стороны.</i></p> <p>«Циркуль».</p> <p>«Сороконожка».</p> <p>«Каракатица».</p> <p>«Арлекино».</p>	<p>Описывать методику выполнения упражнений по его «названию».</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения.</p>
<p>Учимся равновесию.</p> <p>Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах.</p> <p>Равновесие «арабеск» («Ласточка»).</p>	

Акробатические упражнения (6 ч)	
<p>Совершенствуем технику выполнения разученных акробатических упражнений.</p> <p>Осваиваем акробатические упражнения</p> <p>Стойка на руках.</p> <p>«Мост» и выход из «моста».</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
Хореографическая подготовка (6 ч)	
<p>Разучиваем новые танцевальные движения:</p> <p>«Полька».</p> <p>Комбинируем танцевальные движения.</p>	<p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов.</p>
Работа с предметами (6 ч)	
<p>Осваиваем вращение скакалки с различными типами сложения.</p> <p>«Эшаппе» из удержания скакалки в двух руках.</p> <p>Совершенствуем работу с предметами</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения элементов с предметами.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Самостоятельно отбирать и выполнять комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1 мин).</p>
Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (6 ч)	
<p>Осваиваем музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры.</p> <p>«Танцуем Золушку» (музыкально-танцевальная).</p> <p>«Доктор Айболит» (музыкально-сценическая).</p> <p>«Колобок» (музыкально-сценическая).</p>	<p>Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.</p>

4 класс (34 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Международные соревнования по гимнастике (1 ч)	
<p>Кто проводит международные соревнования по художественной и спортивной гимнастике.</p> <p>Что такое календарные соревнования.</p> <p>Основные календарные соревнования Международной Федерации гимнастики (FIG).</p>	<p>Называть организации, проводящие международные соревнования, в которых участвуют сборные команды по художественной и спортивной гимнастике.</p> <p>Называть основные календарные соревнования FIG.</p>
Гимнастические упражнения (18 ч)	
<p>Закрепляем ранее освоенные упражнения по воздействию на физические качества.</p> <p>Увеличиваем нагрузку.</p> <p>Учимся выполнять упражнения у опоры.</p> <p>Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения «стоя»; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» (вперед и в сторону) на 45 и больше градусов («Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка»).</p>	<p>Технически правильно выполнять упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений.</p> <p>Исправлять ошибки выполнения упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p>
<p>Развиваем гибкость.</p> <p>Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).</p> <p>Выполняем повороты.</p> <p>Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); вращения всего тела в простейшей</p>	<p>Технически правильно выполнять упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения упражнений.</p> <p>Исправлять ошибки выполнения упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p>

<p>позиции.</p> <p>Разучиваем новые упражнения (прыжки).</p> <p>«Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами; прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.</p>	
<p>Акробатические упражнения (4 ч)</p>	
<p>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Разучиваем новые упражнения:</p> <p>«Мост» и выход из «моста», «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.</p> <p>Стойка на руках, ноги в шпагат.</p> <p>Переворот боком – «Колесо».</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Исправлять ошибки выполнения упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<p>Хореографическая подготовка (6 ч)</p>	
<p>Разучиваем новые танцевальные элементы и шаги.</p> <p>Русские танцы «Припадание», «Пяточки».</p> <p>Комбинируем различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный сопровождение</p>	<p>Выполнять танцевальные элементы и шаги.</p> <p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов и движений.</p> <p>Комбинировать танцевальные шаги с движением под музыкальное сопровождение.</p> <p>Импровизировать под музыкальное сопровождение.</p>
<p>Работа с предметами (8 ч)</p>	
<p>Осваиваем вращения скакалки.</p> <p>Вращения в вертикальной плоскости справа налево</p>	<p>Осваивать технику сочетания танцевальных шагов и элементов, гимнастических и акробатических элементов и упражнений с</p>

<p>и наоборот («Восьмерка»).</p> <p>Осваиваем броски обруча.</p> <p>Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).</p> <p>Учимся перебрасывать мяч.</p> <p>Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).</p> <p>Учимся перекатывать мяч.</p> <p>Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).</p> <p>Учимся вращать булавы.</p> <p>Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости;</p> <p>Учимся работать с лентой (гимнастической палкой).</p> <p>Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Метелочка», «Спираль», «Змейка»).</p> <p>Вращение гимнастической палки, перехваты, броски, удержания, ловля</p>	<p>работой с предметами под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь самостоятельно отобрать и выполнить комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1,5 мин.).</p>
<p>Сценическая постановка. Подготовка к итоговому показательному уроку (8 ч)</p>	

<p>Готовим номер для участия в соревнованиях.</p> <p>Выбираем роль в музыкально-сценических (музыкально – танцевальных) играх.</p> <p>«Танцуем Красную шапочку» (музыкально-танцевальная игра).</p> <p>«Танцуем Бабу Ягу» (музыкально-сценическая игра).</p> <p>Иное</p>	<p>Уметь выполнить без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.</p> <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки.</p>
--	--

5 класс (33 часа)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Физические качества (2 ч)	
<p>Дорогие друзья!</p> <p>Где можно заниматься гимнастикой.</p> <p>Как одеваться для занятий гимнастикой.</p>	<p>Перечислять основные правила подбора одежды для занятий гимнастикой.</p> <p>Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.</p>
<p>Узнаем основные физические качества человека.</p> <p>Подбираем комплекс упражнений на развитие гибкости и координацию.</p>	<p>Перечислять основные физические качества.</p> <p>Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и координации.</p>
Гимнастические упражнения (16 ч)	
<p>Закрепляем упражнения для осанки. «Гимнастический шаг, «гимнастический бег».</p>	<p>Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег.</p> <p>Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге.</p>
<p>Закрепляем упражнения по видам разминок, изученных в I классе.</p>	<p>Выполнять упражнения пройденного материала.</p>

Изучаем новые упражнения.

Разучиваем новые упражнения общей разминки.

Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.

«Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».

Разучиваем новые упражнения партерной разминки.

Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.

«Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».

Разучиваем новые упражнения разминки у опоры.

Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).

«Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».

Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию.

Описывать технику разучиваемых упражнений.

Осваивать технику разучиваемых упражнений.

Выявлять ошибки выполнения упражнений и **исправлять** их.

Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Контролировать величину нагрузки.

<p>Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.</p> <p>Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; наклон туловища назад «Вопросик».</p>	<p>Осваивать упражнения для развития гибкости.</p> <p>Выполнять упражнения для развития гибкости.</p>
<p>Акробатические упражнения (3 ч)</p>	
<p>Учимся выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мостик» из положения лежа.</p> <p>Кувырки в сторону.</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<p>Хореографическая подготовка (5 ч)</p>	
<p>Разучиваем новые танцевальные элементы и шаги.</p> <p>Русские танцы «Припадание», «Пяточки».</p> <p>Комбинируем различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальное сопровождение</p>	<p>Выполнять танцевальные элементы и шаги.</p> <p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов и движений.</p> <p>Комбинировать танцевальные шаги с движением под музыкальное сопровождение.</p> <p>Импровизировать под музыкальное сопровождение.</p>
<p>Работа с предметами (7 ч)</p>	
<p>Осваиваем вращения скакалки.</p> <p>Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»).</p> <p>Осваиваем броски обруча.</p> <p>Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).</p> <p>Учимся перебрасывать мяч.</p> <p>Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону</p>	<p>Осваивать технику сочетания танцевальных шагов и элементов, гимнастических и акробатических элементов и упражнений с работой с предметами под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь самостоятельно отобрать и выполнить комбинацию упражнений под музыкальный</p>

<p>ладоней («Горячий колобок»).</p> <p>Учимся перекатывать мяч.</p> <p>Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).</p> <p>Учимся вращать булавы.</p> <p>Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости;</p> <p>Учимся работать с лентой (гимнастической палкой).</p> <p>Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Метелочка», «Спираль», «Змейка»).</p> <p>Вращение гимнастической палки, перехваты, броски, удержания, ловля</p>	<p>фрагмент (до 1,5 мин.).</p>
--	--------------------------------

Используемые ресурсы

1. Физическая культура.5 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.
2. Физкультура.5 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС.: Виленский, Туревский, Торочкова. М.:2013г.
3. Шишкина Ю.П. Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Гимнастика» - Астрахань: АГТУ, 2020. - 34 с. <https://portal2.astu.org/course/view.php?id=2352>
4. Шишкина Ю.П. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Гимнастика» - Астрахань: АГТУ, 2020. - 19 с. <https://portal2.astu.org/course/view.php?id=2352>